

# オーラルフレイルを予防していきいき元気な生活を

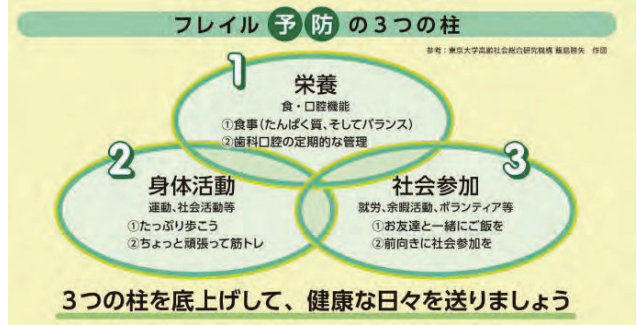
## 「フレイル」や「オーラルフレイル」をご存じですか？

「フレイル」は加齢により、筋力低下・認知機能の低下・社会とのつながりが薄れるなどの心身の活力が低下した状態です。

「オーラルフレイル」は、歯や口の機能のささいな衰えのことで、お口の老化現象のはじまりといわれています。老化(自然な衰え)とオーラルフレイルの違いは、オーラルフレイルが社会的問題(人に出会う機会や外出の機会が減少するなど)や精神心理的問題(うつうつとした気分で過ごす時間の増加など)と複合して生じる不自然な衰えであるところにあります。

オーラルフレイルを放置してしまうと老化以上に口腔機能が低下してしまい、フレイルへと進み、人によっては要介護状態にまで進行してしまふことがあります。

オーラルフレイルのある人がフレイルを新たに発症する危険度は、ない人に比べ2.41倍\*との研究もあります。



出典:公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

\*孫 輔卿「1.フレイル予防に資する栄養管理とそのアプローチ」「オーラルフレイルと新規サルコペニア、要介護新規認定の危険度」(Tanaka T, et al., 2015より著者作成)『フレイル予防・対策:基礎研究から臨床、そして地域へ』公益財団法人長寿科学振興財団(2021)

## オーラルフレイルをチェックしてみましょう

オーラルフレイルは早期に気付き、適切な対策をすることで失われつつある口腔機能を回復させ元の健常な状態に戻る可能性があります。

右の表の項目でオーラルフレイルをセルフチェックしてみましょう。

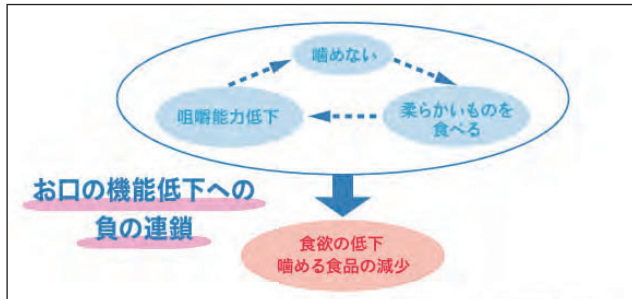
例えば、「半年前と比べて、固い物が食べにくくなった」にチェックが入った時に、「最近固いものが食べにくくなったけど、歳だから仕方ない。固いものは避けてやわらかいものにしておこう。」と、いうように食材選びが偏って、肉や繊維の野菜などを避けてしまう

質問事項	
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、固い物が食べにくくなった
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物でむせることがある
<input type="checkbox"/>	義歯を入れている*
<input type="checkbox"/>	口の乾きが気になる
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、外出が少なくなった
<input type="checkbox"/>	さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる
<input type="checkbox"/>	1日に2回以上、歯を磨く
<input type="checkbox"/>	1年に1回以上、歯医者に行く

出典:公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より一部改変

と栄養バランスが崩れ、噛まないことで噛むための筋力の衰えが進みます。そこに老化による身体の機能低下も重なると口の機能低下はさらに進んでしまいます。

一品は噛み応えのあるものを入れる、一口入れたら30回噛むようにするなどよく噛んで食べる習慣を続けることがオーラルフレイル予防につながります。



出典[https://www.jdha.or.jp/pdf/contents/info/20200401\\_leaflet\\_01.pdf](https://www.jdha.or.jp/pdf/contents/info/20200401_leaflet_01.pdf)  
日本歯科衛生士会リーフレット  
「お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策」

また、長い期間歯科受診をしていないと歯や歯肉・入れ歯に不調をきたし、噛めない原因になっているかもしれません。

- ① 歯が抜けたままで治療を受けていない
- ② 噛むと痛む歯がある  
(むし歯・歯周病で歯がぐらぐらしている)
- ③ 入れ歯を使っていない
- ④ 入れ歯が合っていない

食べ物をおいしく食べるためには、歯と口の健康を維持するための口腔ケアが欠かせません。全身の健康維持のためにも歯科の定期健診を心がけ、口腔ケア方法の指導を受けたり、歯と口のトラブルを早期に発見し、治療・対策を行いましょう。

笑顔で楽しく会話をするのにも、歯や口の機能が重要な役割を果たしています。生活を楽しくいきいきと過ごすために、オーラルフレイル対策をスタートしましょう。

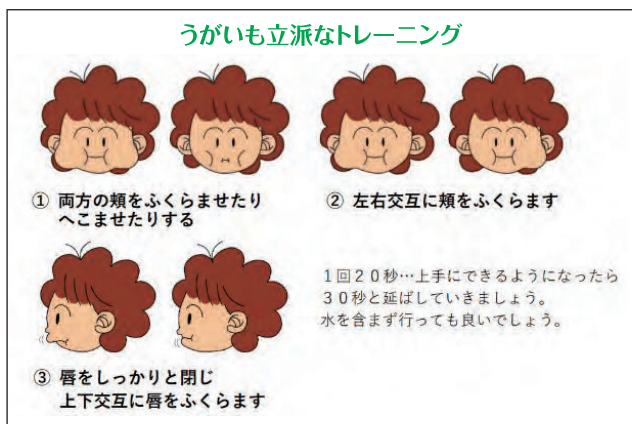
## 簡単にできるオーラルフレイル対策

オーラルフレイルを予防するためには、まずは歯の手入れをして、よく噛み、栄養バランスの良い食事を、口をよく使う生活が大事です。



### 1) 歯みがきの後のぶくぶくうがい

意識して行くと、唇を閉じる力の強化・噛む頬の筋肉の強化などの効果があります。毎日の習慣にしやすいと思います。

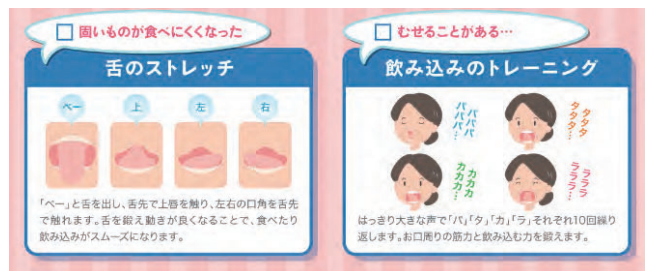


出典<https://www.jdha.or.jp/pdf/contents/info/fukuoka-manual.pdf>  
福岡県歯科衛生士会高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施のための歯科衛生士実践マニュアル

### 2) 舌のトレーニング

舌は発声するとき・物を噛むとき・飲み込むときに口の中で大活躍をしています。舌の機能が衰えると滑舌の悪さ・噛みに

くさ・飲み込みにくさに大きく影響します。朝、洗面の後に鏡の前で舌を大きく動かす運動を習慣にしてみましょう。



出典[https://www.jdha.or.jp/pdf/contents/info/20200401\\_leaflet\\_01.pdf](https://www.jdha.or.jp/pdf/contents/info/20200401_leaflet_01.pdf)  
日本歯科衛生士会リーフレット  
「お口のケアとトレーニングで取り組む オーラルフレイル対策」

### オーラルフレイル対策の3つのポイント

オーラルフレイル対策のために

**1**

かかりつけ  
歯科医を  
持ちましょう!

**2**

口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう!

**3**

バランスのとれた  
食事を  
とりましょう!

**“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿**

出典<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/027/>  
厚生労働省 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル(2020年版)より

ささいな口の衰えを見逃さず、いきいき元気な生活のためにオーラルフレイル予防に取り組んでいきましょう。

(日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)